



淺談如何戒菸



◆ 護理部護理師 李怡璇

香菸中的成分

香菸中含有超過 7,000 種化學物質和化合物，其中數百種是有毒物質，至少有 93 種是已知的致癌物質，當中的尼古丁對吸菸者來說有提振精神、增加注意力等好處，但一旦成癮後會對身體造成一定程度的危害，根據統計資料顯示，國人十大死因當中，就有七項跟吸菸相關，只要 20 分鐘不吸菸，血壓、心跳下降，手腳溫度上升；戒菸 24 小時不吸菸，心臟病風險開始下降；2-3 週不吸菸，心肺功能改善；戒菸 1 年後冠狀動脈疾病危險性降低一半；5 年後口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性下降；10 年後肺癌危險性降低一半等。吸菸者平均戒菸

4 次以上才成功，多數吸菸者都有想過戒菸的念頭，然而靠意志力戒菸成功者僅 5%，無法戒除的原因包括身體對尼古丁的依賴，以及心理、行為的依賴。當身體缺乏尼古丁時，就會覺得難過、不舒服，必須補充尼古丁才會讓這種不適情形改善，有的人遭遇壓力用吸菸來抒解、提神、讓心情愉快，加上攜帶香菸和打火機，三餐飯後、喝酒、喝咖啡或特定情境固定吸菸（如廁、打麻將），久而久之演變成難以戒除的習慣。

如何戒菸

多數人認為戒菸主要的動機是為了自己和家人的健康，而家人的支持與鼓勵，是戒菸過程中能堅持下去的動力，



因此教導家人幫助吸菸者戒菸是非常重要的課題。

該如何幫助家人戒菸？可以從心理、行為、戒菸用藥和衛教諮詢方面著手：

1. 心理準備：

大部分的人戒菸都會有相當的困難，包括焦慮、面臨壓力都會想靠吸菸抒解，告訴戒菸者需改變因應壓力的方式，轉換心境對自己說「我已經是一個不會吸菸的人」，並配合專業醫療人員的協助，這些困難都會隨著時間漸漸有所改善。

2. 行為模式改變：

常用的戒菸方法包括：

- 塑造無菸環境－不買菸（到便利商店不買菸）、不留菸（家中、車上、辦公室不放香菸、菸灰缸、打火機，身上不帶菸）、不抽伸手菸（不跟親朋好友拿菸、請他們出國不要帶菸回來）
- 轉移注意力－深呼吸、喝冰水、起來走走、洗臉、用清涼薄荷牙膏刷牙、做家事或運動等，都會讓想吸菸的念頭在幾分鐘內消失。
- 尋找香菸的替代品－準備清涼薄荷口香糖供其咀嚼、或是含薄荷糖、八仙果、雪天果、仙楂、咬吸管、嗑瓜子、吃小黃瓜、芹菜條、蘿蔔條，拿筆任意塗鴉、畫畫、剝橘子等，都是有效的方法。

- 自我提醒－請戒菸者想想當初戒菸的動機、現在的菸量、戒菸的目標並寫下來，若感覺自己很想抽菸，快把持不住，可找衛教師討論現在狀況，導正自己在戒菸過渡期中的想法，繼續往戒菸的道路上前行。
- 避免陷入再度吸菸的情境－當和有吸菸或喝酒的人一起應酬時，最容易讓你再度吸菸，因此儘可能避免此狀況發生。
- 改變原有的生活型態－三餐飯後想吸菸，可藉由飯後刷牙、吃水果、散步等方式改變原有的飯後一根菸型態，改變慣性吸菸模式。

3. 藥物協助：

自 2012 年 3 月 1 日起，衛福部推出「實施二代戒菸治療試辦計畫」，將門診、急診及住院病人都納入戒菸治療適用對象，並將戒菸用藥費用比照一般健保用藥，每次看診只需自付掛號費及戒菸藥物處方費用（最高 200 元之部分負擔、低收入戶全免）包含尼古丁替代療法及非尼古丁製劑，醫師會依照其近三個月每日的菸量、尼古丁成癮度及個案的意願綜合評估，開立戒菸藥物使用。

4. 衛教諮詢：

研究顯示，衛教介入的強度及次數越高，對於戒菸的成功率越高，戒菸衛教師提供一對一、面對面的戒菸衛教

服務與戒菸期間戒斷症狀處理經驗分享、電話關心服務，幫助提高戒菸成功率。

何謂電子煙

電子煙分為兩大系統，一種為尼古丁傳送設備，是將尼古丁、丙二醇和其他化學品與重金屬等物質所組成的化學混合物，經由鋰電池供電，霧化器進行霧化後，再傳送給使用者的產品；另一種為加熱式菸品系統，經由特殊的加熱方式，將煙彈加熱到 350 度釋放菸草味道及尼古丁；電子煙於 2005 年於中國發明，隨後流入歐洲及美國，剛開始上市並未引起太大注意，但隨其吸食便利、法律空窗，加上跨國菸草公司介入併購電子煙廠後，電子煙商的廣告行銷策略，行銷「電子煙可幫助戒菸」、「電子煙是吸菸者減害的選擇」等誤導民眾，更用「電子煙不是菸品」、「電子煙不會上癮」、「電子煙無害」等引誘青少年嘗試，全世界電子煙銷售與營利在短短的

幾年呈突發性成長，根據衛生福利部國民健康署於 2018 年的調查顯示，國人 18 歲以上成年人吸食電子煙的比率為 0.5%，國中生及高中職生吸食電子煙的比率為 1.9% 及 3.4%，估計有超過 3.8 萬青少年正使用電子煙，電子煙當中的液體成分多為尼古丁、調味劑、甲醛、乙醛、丙二醇等多種加熱後有毒之致癌產物，也曾被驗出含安非他命及大麻的成分。

根據美國研究，曾使用電子煙的青少年有更高的機會染上吸菸的習慣，提高青少年及成年人戒菸者復抽。目前在臺灣電子煙比照藥物管理，依照藥事法第 39 條規定必須向衛生福利部食品藥物管理署申請查驗登記頒發許可證後才能銷售販賣，但食藥署尚未核准電子煙產品，故販賣電子煙仍屬違法的行為，仍建議依循著正規的方式在醫師及專業人員的輔助之下戒除吸菸。

